



**NUTRITION**  
SUPPLEMENT

## **MASS GAINER**

*Slow and fast carbs and proteins + Creatine + L-Leucine*

**ALL  
IN 1**

### Produktebeschreibung

Mass Gainer enthält eine Kohlenhydrat-Proteinmischung mit Mikronährstoffen, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kraftsportlern, welche besonders schnell Masse zulegen wollen (Hardgainer).

Der Kohlenhydrat-Mix aus schnell und langsam verfügbaren Kohlehydraten sorgt für Trainingsenergie sowie eine langanhaltende Energiezufuhr, wodurch die muskel- und masseaufbauenden Prozesse gefördert werden.

Mass Gainer enthält eine Mischung hochwertiger Proteinquellen mit ebenfalls schnell- und langsamer Verfügbarkeit. Die freie Aminosäure L-Leucin regt die Proteinsynthese nach dem Training an, L-Glutamin fördert die Glykogeneinlagerung.

Zusätzlich angereichert mit Kreatin-Monohydrat, für noch intensiveres Training und damit schnellerem Kraft- und Muskelzuwachs.

Das Spezialfett MCT (mittelkettige Fette) liefert Extraenergie und fördert eine gezielte Gewichtszunahme. MCT wird im Gegensatz zu den herkömmlichen Fetten direkt als Energie verstoffwechselt und setzt sich nicht als Depotfett an.



### Vorteile

- Hochwertige Trainingsunterstützung mit All-In-One Charakter, basierend auf Carbs, Protein und Kreatin
- Hochwertige Proteinquellen aus Cross Flow Microfiltration und Ultrafiltration
- Ohne künstliche Süsstoffe
- Laktosearm; nur 0.2 g pro Portion

### Anwendung

Bis ca. 30 min vor und nach dem Training je 1 Portion. 2 Drinks täglich.

### Zutaten

Proteinpulver (ultrafiltriertes Milch- und Molkeproteinisolat, ultrafiltriertes Casein, Molkeprotein- und Caseinhydrolysat, Stärkehydrolysat aus Gerste und Reis, Maltodextrin, Saccharose, Dextrose, MCT-Öl, Kreatinmonohydrat, beta-D-Glucan, Aromen, Mineralsalze, L-Leucin, L-Glutamin, Sojalecithin, Vitamine, Vanilleschoten.

### Aroma / Gebinde / Nährwerte

Vanilla	Dose 1200 g
	Dose 2000 g

# MASS GAINER

Slow and fast carbs and proteins + Creatine + L-Leucine

Nährwert	per 100 g Pulver		1 Portion = 60 g	
Energie kJ (kcal)	1680 (396)		1007 (238)	
Protein	30 g		18 g	
Kohlenhydrate	61 g		37 g	
- davon Saccharose	17 g		10 g	
- Glucose	7.1 g		4.3 g	
- Fructose	0 g		0 g	
- Lactose	0.4 g		0.2 g	
Fett	3.0 g		1.8 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	2.8 g		1.7 g	
wovon mittelkettige Triglyceride	2.7 g		1.8 g	
Ballaststoffe	2.6 g		1.6 g	
- davon Betaglukane	1.7 g		1.0 g	
Natrium	0.28 g		0.17 g	
<b>Vitamine **</b>		<b>%ETD*</b>		<b>%ETD*</b>
E	4.0 mg	33%	2.4 mg	20%
C	27 mg	34%	16 mg	20%
B1	0.3 mg	27%	0.2 mg	18%
B2	0.5 mg	36%	0.3 mg	21%
Niacin	5.3 mg	33%	3.2 mg	20%
B6	0.5 mg	36%	0.3 mg	21%
Folsäure	67 µg	34%	40 µg	20%
B12	0.8 µg	32%	0.5 µg	20%
Biotin	17 µg	34%	10 µg	20%
Pantothensäure	2.0 mg	33%	1.2 mg	20%
<b>Mineralstoffe **</b>		<b>%ETD*</b>		<b>%ETD*</b>
Calcium	400 mg	50%	240 mg	30%
Magnesium	60 mg	16%	36 mg	10%
Phosphor	280 mg	40%	168 mg	24%
Chrom	34 µg	85%	20 µg	50%
<b>Weitere Nährstoffe</b>				
Kreatin	2.5 g		1.5 g	

\*empfohlene Tagesdosis

Aminosäuren pro 100 g Pulver**					
essentiell	Histidin	0.6 g	nicht-essentiell	Alanin	1.0 g
	Isoleucin	1.5 g		Arginin	0.8 g
	Leucin	3.3 g		Asparaginsäure	2.4 g
	Lysin	2.3 g		Glutaminsäure	6.0 g
	Methionin + Cystein	1.1 g		- davon Glutamin	0.4 g
	Phenylalanin + Tyrosin	2.2 g		Glycin	0.5 g
	Threonin	1.4 g		Prolin	2.3 g
	Tryptophan	0.4 g		Serin	1.3 g
	Valin	1.6 g			